

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE ALIMENTOS AÇUCARADOS EM INDIVÍDUOS ADULTOS

BOUCHET, Daniela Fernanda¹; BRANDÃO, Natália Lourival dos Santos²

RESUMO

O estudo avaliou o consumo de alimentos açucarados em adultos de uma instituição de ensino de Apucarana. Trata-se de uma pesquisa do tipo transversal e quantitativa, através de questionário autoaplicado. Os resultados revelam que a maior parte dos indivíduos consumiu alimentos açucarados diariamente. A escolha está ligada a causas multifatoriais e manutenção dos níveis de serotonina no organismo. Contudo, não existem dados conclusivos de que o consumo cause dependência química ou psicológica.

Palavras-chave: Sacarose. Adultos. Consumo alimentar.

ABSTRACT

The study evaluated the consumption of sugary foods in adults of an educational institution of Apucarana. This is a cross-sectional and quantitative research through a self-administered questionnaire. The results reveal that most individuals consumed sugary foods daily. The choice is linked to multifactorial causes and maintenance of serotonin levels in the body. However, there is no conclusive data that consumption causes chemical or psychological dependence.

Keywords: Sucrose. Adults. Food consumption.

INTRODUÇÃO

O panorama nacional de acordo com o consumo alimentar é um curioso mosaico que combina alimentos tradicionais da dieta brasileira, apontados como alimentos

saudáveis, tais como o arroz e o feijão, com alimentos ultraprocessados de alto teor calórico e pouco valor nutritivo. (SICHIERI, 2013)

Sabe-se que o consumo excessivo de açúcar traz grandes malefícios a saúde humana. É notável, no entanto, o expressivo aumento no consumo de alimentos ricos em açúcar na dieta, advindos especialmente de alimentos industrializados, muitas vezes ofertados em composições mascaradas. Segundo Levy, Claro e Monteiro (2010), o consumo frequente pode elevar os riscos de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis como obesidade, câncer, dislipidemias, hipertensão arterial, diabetes *mellitus*, entre outras.

Numa época onde aparentemente não faltam informações sobre o assunto, pairam dúvidas sobre os motivos que induzem o consumidor a escolher determinados alimentos que não são benéficos a saúde. A maior parte das teorias etiológicas para esse fenômeno aponta para os mecanismos neuroquímicos de controle dos comportamentos de recompensa. (ROSA, et al, 2008)

OBJETIVOS

Avaliar o consumo de alimentos açucarados em indivíduos adultos de uma instituição de ensino superior de Apucarana, Paraná. Analisar frequência de consumo de alimentos açucarados. Identificar circunstâncias em que ocorre a ingestão destes alimentos. Verificar relação entre o consumo de alimentos açucarados e frutas in natura.

MÉTODO

Foi realizada uma pesquisa do tipo transversal e quantitativa. O estudo foi realizado na instituição de ensino superior FAP (Faculdade de Apucarana) situada na cidade de Apucarana, estado do Paraná. Localiza-se na região do Vale do Ivaí e possui aproximadamente 1347 discentes. A amostra foi composta por 135 estudantes adultos, que corresponderam a 10% do total de matriculados no ano corrente, homens e mulheres, com idades entre 20 e 59 anos, provenientes dos cursos de graduação de Administração, Ciências Biológicas, Direito, Pedagogia e Sistemas de Informação.

Os critérios de inclusão para a amostra foram estudantes devidamente matriculados e que estiveram presentes nos dias da coleta de dados, com idade entre 20 e 59 anos e que se dispuseram a participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. Excluíram-se da pesquisa as pessoas que tiveram dificuldade em responder às perguntas ou assinalar mais de uma alternativa do questionário proposto, indivíduos que fazem acompanhamento nutricional com nutricionista ou com diagnóstico estabelecido de diabetes *mellitus*.

A coleta de dados foi realizada entre os dias 19 de agosto e 2 de setembro 2019. Os participantes foram convidados a responder o Questionário de Coleta de Dados sobre o consumo de alimentos açucarados que foi autoaplicado e composto por 12 questões referentes ao tema do estudo. O mesmo foi validado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CETi-FAP) sob o parecer número 3.388.216. Os questionários foram tabulados no programa *Microsoft Office Excel* versão 2007 e processados para a construção de gráficos e tabelas para visualização dos resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Da amostra total de 135 questionários válidos, 81 foram respondidos por mulheres e 54 questionários por homens. Verificou-se que quase 30% das mulheres participantes ingeriram alimentos açucarados todos os dias, bem como cerca de 18% dos homens participantes.

Os dados do presente trabalho são semelhantes aos dados que o Ministério da Saúde divulgou em 2016 em uma pesquisa sobre o consumo de doces entre adultos brasileiros. De acordo com os resultados, mais de 20% dos brasileiros consomem doce em cinco ou mais dias da semana. Em uma semana, cerca de 22,1% de alimentos consumidos por mulheres são doces. Já o percentual de ingestão entre os homens foi de 17,6%.

Em relação ao consumo de frutas in natura durante a semana, as respostas apresentaram-se divididas: o maior índice aponta frequência diária de consumo de alimentos açucarados e ingestão de frutas de 1 a 2 dias na semana (16,30% dos participantes), seguido do consumo diário de alimentos açucarados e ingestão de

frutas de 3 a 4 dias na semana (11,85%). Destaca-se que 10,37% dos estudantes revelam consumir alimentos açucarados todos os dias e ingerir ao menos uma fruta todos os dias. A OMS indica a ingestão diária de, no mínimo, 400 gramas de frutas e hortaliças, o que significa cerca de cinco porções desses alimentos diariamente. (WHO, 2003).

As duas circunstâncias mais relevantes indicadas pelos estudantes em relação ao maior consumo de alimentos açucarados foram após as refeições principais ou não especificaram nenhuma condição principal.

A quantidade necessária de açúcar pode ser facilmente suprida pela ingestão de carboidratos como frutas. Logo, uma fatia de torta de chocolate não é essencial ao indivíduo. Sendo assim, o consumo de uma sobremesa composta por alimentos açucarados está estreitamente relacionado à sensação de prazer e satisfação. Logo, seu consumo envolve aspectos muito mais psicológicos, culturais e emocionais do que fisiológicos. (CORÓ, 2011)

CONCLUSÃO

Dado o exposto, é evidente a alta prevalência no consumo de alimentos açucarados por adultos, inclusive bebidas que contêm açúcar. A maior parte dos estudantes pesquisados declarou ingerir alimentos e bebidas açucaradas diariamente, fato que pode indicar consumo de açúcar acima dos valores preconizados pela OMS. No entanto, é difícil quantificar o seu consumo com precisão na dieta dos pesquisados, visto que a ingestão calórica total também deveria ser detalhadamente avaliada.

O mesmo grupo de indivíduos que relatou consumo diário de alimentos açucarados ingeriu frutas muito abaixo das recomendações da OMS/FAO. Desse modo, o resultado alarmante pode revelar que os pesquisados preferem consumir alimentos açucarados no lugar de frutas in natura. Assim, verifica-se que o aumento do consumo de frutas e verduras poderia substituir o consumo de alimentos que contêm níveis excessivos de gordura saturada, açúcar e sal.

O fato de que a circunstância mais relevante em que ocorreu maior consumo de alimentos açucarados foi após as refeições principais, indica a prevalência do ato de ingerir sobremesa, isto é, a manutenção de um hábito cultural já enraizado.

A ausência de uma circunstância específica para a necessidade de consumo – motivo também apontado por grande parte do grupo pesquisado – denota que a escolha de ingerir alimentos açucarados está ligada a causas multifatoriais, especialmente associadas à manutenção dos níveis de serotonina no organismo e consequente sensação instantânea de bem estar.

Entretanto, não existem estudos conclusivos de que o consumo de alimentos altamente palatáveis como os açucarados possa causar dependência química ou psicológica. Em vista disso, sugere-se o desenvolvimento de pesquisas aprofundadas que tragam maiores evidências acerca do assunto.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.

CORÓ, G. A sobremesa francesa dos anos 1950 aos anos 2000: evolução, consumo e patrimônio. **História: Questões & Debates**, Curitiba, n. 54, p. 193-226, jan./jun, 2011.

LEVY, Renata Bertazzi; CLARO, Rafael Moreira; MONTEIRO, Carlos Augusto. Aquisição de açúcar e perfil de macronutrientes na cesta de alimentos adquirida pelas famílias brasileiras (2002-2003). **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 3, p. 472-480, 2010.

ROSA, Marco Aurélio Camargo da et al. Processo de desenvolvimento de um questionário para avaliação de abuso e dependência de açúcar. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 8, p. 1869-1876, 2008.

SICHIERI, Rosely. Consumo alimentar no Brasil e o desafio da alimentação saudável. **ComCiência** n.145, Campinas, 2013.

WHO. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Geneva: World Health Organization, 2003.